

3-P-85-0341 - FUNDACION
DESIGN AND EVALUATION PRO-
GRAMME FOR HIGH SOCIAL
RISK GIRLS



SALUD MENTAL Y VIDA

ARCHIV
28850

Martha C. Lozano

IDRC - Lib.

1507-28850

**— A TI QUE HAS LOGRADO DESENCADENAR MI
INTERIOR... QUE HAS ABIERTO LAS PUERTAS
DE LA LIBERTAD... TE INVITO A QUE CON TU
ENERGIA Y CALOR DESCONGELES
LOS CORAZONES HUMANOS... PARA QUE
VUELVAN A VIVIR CON ALEGRÍA SUS IDEALES,
SUS SENTIMIENTOS, SUS CONVICCIONES Y
EMPRENDAN CON VALENTÍA, CORAJE Y AMOR,
COMO SERES HUMANOS... LA LUCHA POR SU
LIBERTAD INTERIOR... POR UN VIVIR
PLENAMENTE REALIZADO.**

**AYUDA, ENSEÑA Y ESTIMULA PARA QUE SUS
ESPIRITUS DECIDAN EMPRENDER SU VUELO
HACIA LAS ALTURAS... HACIA SU LIBERTAD...**

(Berlanga A.)



ARCHIV

613.8-055.2

161

L 6 1

AMENAZAS A LA SALUD MENTAL

Es indudable que las mujeres están expuestas hoy a muchas tensiones psicológicas, unas causadas por las condiciones sociales, familiares y económicos y otras porque la mujer misma las busca. Son muchos los aspectos de la vida que presionan a la mujer como a ningún otro ser humano: madres solteras, madres que trabajan y velan solas por sus hijos, esposas o compañeras golpeadas; carencia de vivienda digna o la explotación inescrupulosa de la mujer en diferentes campos de trabajo.

Una de las principales causas de problemas en la salud mental, es el desacuerdo entre las expectativas y logros, entre los ideales y la realidad, entre las esperanzas y los resultados. Para lograr que te sientas bien es tu tarea aprender a aceptar la realidad tal como es. Aprender a decidir lo que quieres en función de tus propias capacidades y aptitudes, sin que te sientas mal porque no es lo que debería ser.

Implica que aprendas a vivir contigo misma y sobre todo aprender a amarte tal como eres, con tus cualidades y deficiencias.

ALGUNOS TRASTORNOS PSICOLOGICOS

EL ESTRES

LA ANSIEDAD

LA DEPRESION

FOBIAS

MALTRATO

VIOLACIONES

DEPENDENCIA/ADICCION

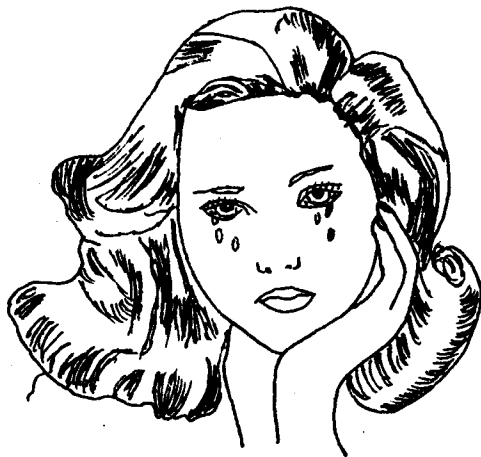
ALCOHOLISMO

Hablemos un poco de estos trastornos.

FL ESTRES

Los seres humanos no estamos preparados para vivir en un mundo tal que cada uno de sus aspectos comporta un elemento de tensión. En una sociedad como la nuestra, la competitividad que reina en cualquier ambiente laboral supone una tensión difícilmente soportable donde también la mujer se encuentra expuesta a él y a los trastornos que genera, tanto más si trabaja fuera de su casa.

La respuesta emocional ante el estrés varía de acuerdo a cada persona y depende de factores como el sexo, la cultura y la herencia, el medio ambiente y la forma como nos han enseñado a reaccionar. Por ejemplo en todas las sociedades es aceptable que la mujer lllore en tanto al hombre se le enseña que reprima las lágrimas.



El estrés puede manifestarse con una serie de síntomas, los cuales deben interpretarse como señal de alarma y requiere acudir inmediatamente donde el médico o si los síntomas reflejan un posible origen emocional o psicológico, debes asistir donde un especialista, tu médico te puede orientar.

Síntomas:

Cefaleas

Dolor estomacal

Dolor de pecho

Palpitaciones

Trastornos menstruales

Insomnio

Diarrea

Deseo de dormir

Estreñimiento

Hormigueo en las manos y pies

Boca seca

Sudoración en las manos

Bulimia

Manos frías

Espasmos musculares

Caries

LA ANSIEDAD

Es un fenómeno íntimamente vinculado al estrés y a la depresión. Es una reacción de pánico y también nos puede servir como una reacción de alerta de esta manera es un mecanismo protector eficaz. En cambio cuando se repite con frecuencia puede ser peligrosa como el estrés; la ansiedad produce aumento de adrenalina lo cual produce: aceleración del pulso, aceleración del latido cardiaco, respiración corta y rápida.

Algunos aspectos nos pueden ayudar a mejorar ante la ansiedad, por ejemplo: seguir una alimentación sana, beber con moderación, respirar aire puro, hacer suficiente ejercicio.

No conviene tomar tranquilizantes, porque generan adicción en el sentido psicológico. En lo posible se debe consultar al médico y si el caso lo requiere someterse a un tratamiento de psicoterapia.



LA DEPRESION

Todos experimentamos variaciones de humor, que son normales, y atravesamos por ciclos que afectan a nuestro estado de ánimo. Debemos preverlos y afrontarlos sin miedo de tal manera que nuestro temperamento se ajuste al medio. Las oscilaciones de humor pueden surgir poco a poco o brúscamente, durar largo tiempo o apenas unos segundos. Conviene preservar los sentimientos de felicidad y moderar los de infelicidad, sin dejarse llevar por las emociones negativas.

LAS DIVERSAS CARAS DE LA DEPRESION



Desmoralización y pesar El sentirse abatido debido a algún suceso desconcertante como una muerte, divorcio, pérdida de empleo, problemas de salud u otra situación llena de tensión.



Depresión crónica de grado inferior (neurosis depresiva)

Persiste la tristeza. Hay un sentimiento general de descontento y una actitud negativa. Uno se siente fatigado y pierde interés en la familia y en los amigos. A menudo hay sentimientos de inutilidad, de ansiedad y de cólera.



Depresión mayor

“Le parece a uno que está en los abismos de la Tierra”, dijo un paciente. No hay alivio. Cambian los hábitos de dormir; si pierde el apetito. La persona se siente cargada de culpa y tal vez desee estar muerta. Tiene sentimientos abrumadores de temor, de ansiedad, y no puede concentrarse. En algunos casos esto puede alternarse con períodos de comportamiento normal.



Sicosis maniaco-depresiva

Períodos de gran júbilo --se hacen muchas compras, se trabaja día y noche sin cesar, hay acción constante -- seguidos por depresión profunda.

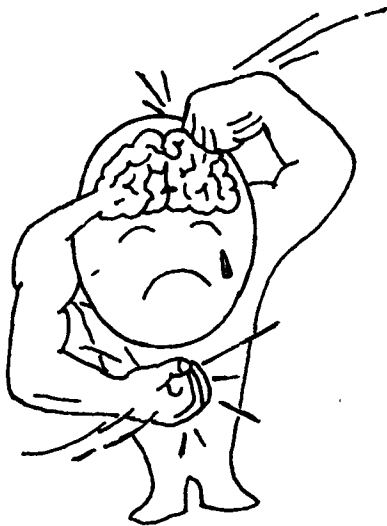
Es asunto de mente y cuerpo

La cuestión se hace difícil de resolver debido a que el funcionamiento de la mente está tan estrechamente relacionado con el del cuerpo.



Hay una interacción estrecha entre la mente y el cuerpo. Nuestros pensamientos pueden afectar al cuerpo y pueden producir en el cerebro un desequilibrio químico

que resulte en depresión. También el cuerpo, a causa de deficiencias, enfermedad o defectos físicos, puede afectar a la mente y contribuir a la depresión.



IDEAS QUE PUEDEN CONDUCIR A LA DEPRESION

- ☐ Para ser feliz, tengo que tener éxito en todo lo que emprenda. Si no ocupo el primer lugar, soy un fracaso.
- ☐ Para ser feliz, tengo que ser aceptado por todos en toda ocasión.
- ☐ Lo que yo valga como persona depende de lo que otros piensen de mí.
- ☐ No puedo vivir sin el amor. Si no me ama mi cónyuge (mi amor, mi padre, mi hijo), no valgo nada.
- ☐ Si alguien no concuerda conmigo, significa que no le agrado.
- ☐ Yo debería ser perfecto como amigo, padre, profesor, alumno, cónyuge.
- ☐ Debería poder sobrellevar cualquier sufrimiento con espíritu tranquilo.
- ☐ Debería poder resolver todo problema con prontitud.
- ☐ Nunca debería sentirme herido; siempre debería estar alegre y sereno.
- ☐ Nunca debería cansarme ni enfermarme, más bien siempre debería estar al máximo de mis capacidades.

La constitución de la mujer la hace más vulnerable a este trastorno por su condición de madres, por los cambios hormonales o por la pérdida de sus seres queridos. También los factores psicológicos determinantes. Muchas veces la mujer percibe el fracaso como culpa suya y el éxito como algo externo a ella.

O se da por una discrepancia entre aspiraciones y logros.



EXPERIENCIAS PERSONALES

La depresión es provocada asimismo por las crisis emocionales, derivadas de nuestra situación social y nuestras relaciones con los demás. La ruptura de una unión, la inseguridad laboral, la salida de los hijos del hogar, el tipo de trabajo realizado, la carencia de recursos o hasta un embarazo no deseado, todas estas y muchas más experiencias generan ansiedad y tensiones que pueden llevar a la depresión.

En caso de ser un trastorno severo recuerda que es importante consultar al médico o la asistencia psicológica.

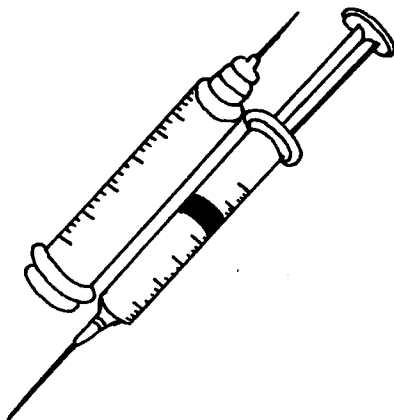
FOBIAS

Es un temor irresistible, pánico o terror ante una determinada situación, cuando la persona se enfrenta al objeto que le teme puede presentar escalofríos, sudor, respiración acelerada, palpitaciones, mareos y hasta vómito. Como en los casos anteriores ya se cuenta con técnicas para tratar este trastorno luego es fundamental consultar al médico.



DEPENDENCIA/ADICCION

La droga es toda sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más de sus funciones. Por lo tanto su abuso constituye un problema en la sociedad de nuestro día, tiene múltiples consecuencias a nivel familiar y social. Es un flegelo que azota especialmente a los jóvenes y a los niños.



La drogadicción es: un estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y un comportamiento y un im-
consumir la droga en for-
riódica, a fin de experi-
tos y a veces para evi-
producido por la priva-
otros casos su consumo es
problemas personales, familia-



fármaco; modifica el
pulso irreprimible a
ma continua o pe-
mentar sus efec-
tar el malestar
ción de éste. En
para escapar a los
res y aun sociales.

¡LAS DROGAS NO RESUELVEN LOS PROBLEMAS!

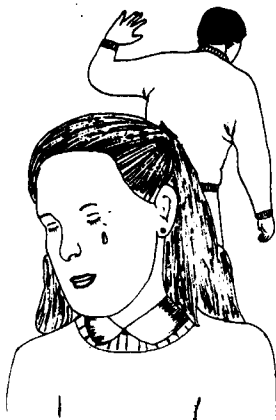
ALCOHOLISMO

El alcohol y las bebidas embriagantes son sustancias peligrosas cuando se abusa en su consumo. Producen dependencia psíquica y física, dañan el hígado, el cerebro, corazón, alteran la circulación y producen falta de oxígeno. Afectan la conducta haciendo que la persona se comporte irresponsablemente, no trabaja y muchas veces se vuelve violenta.



MALTRATO Y VIOLACIONES

Las mujeres son víctimas de agresiones infligidas por todo tipo de hombres con los que se relacionan: esposos, novios y hasta hijos, y muchas veces unido a las golpizas se da con frecuencia abuso sexual (violación). O también unido al daño físico se puede dar maltrato psicológico como las humillaciones y las intimidaciones o torturas mentales.



Hasta aquí hemos analizado algunos problemas que pueden afectar la salud mental. Sin embargo, piensa que todos podemos buscar la forma más adecuada de enfrentarnos y finalmente resolver cualquier dificultad. Al encontrarnos con un problema tendemos a dejarnos llevar por el miedo, por la desesperación o nos trastor-namos. Es el momento de liberarte y de actuar con la razón más que por la emo-ción.

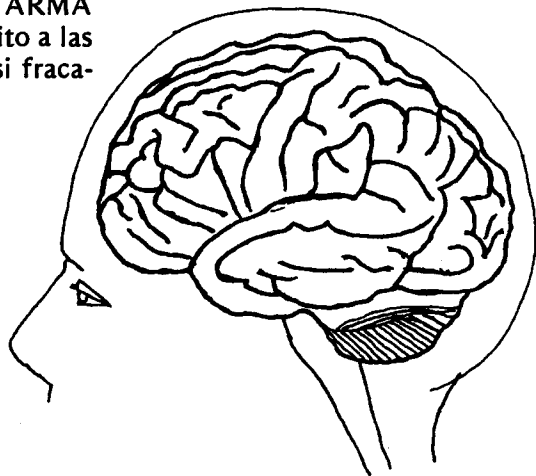


Todos tenemos una tarea importante; ¡TU TAMBIEN! Disciplinarnos para afrontar las dificultades, porque cuando tu mente está alterada no puedes coordinar las ideas; luego piensa que únicamente a través de una mente serena y tranquila podrás encontrar las soluciones que necesitas.

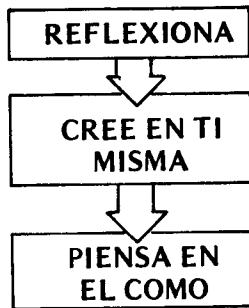
**RECUERDA:
¡NO TE DEJES LLEVAR POR IMPULSOS
O EMOCIONES... ¡PIENSA!**

Como hemos visto en las guías 2 y 3 el cerebro es la más valiosa posesión del hombre, porque con él TU y todos los demás seres humanos generamos ideas sólidas para dar solución a nuestros problemas.

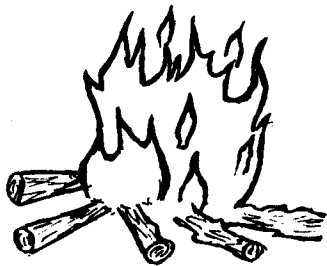
Bien utilizado el **CEREBRO ES UN ARMA PODEROSA** para enfrentarnos con éxito a las dificultades o para volver a empezar si fracasamos.



Por otra parte el hombre que piensa en el **cómo** no gastará energías en lamentaciones inútiles cuando sobrevienen los problemas, sino que busca inmediatamente las soluciones. . . porque está convencido de que siempre hay una solución para todo. De hecho se pregunta ¿qué puedo ganar con este problema?



En el proceso de superación de cualquier problema, es importante tener una correcta apreciación de sí mismo y la verdad que queremos recalcar es ésta:



Con frecuencia puedes pensar y hasta sentir que eres incapaz de hacerle frente a los problemas. Luego es importante que no te dejes intimidar por ellos, porque tu eres más grande que cualquier dificultad; tienes la fuerza mental y espiritual para vencerlos.

**“TU ERES UNA PERSONA MARAVILLOSA Y TIENES LA CAPACIDAD
PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES DIFICILES”**

ALGUNAS IDEAS IMPORTANTES

- Frente a un problema siempre hay diferentes alternativas y soluciones.
 - Cada decisión que se toma tiene sus consecuencias luego es necesario conocerlas.
 - La vida no está predestinada. Podemos cambiar lo que pasa cerca de nosotros.
 - La reflexión y el conocimiento de las alternativas son una gran vía para identificar posibles soluciones para nuestros problemas.
-

Conocer su territorio

Es un compromiso personal, esforzarse por conocer su propio territorio: conocer su mundo mental y emocional: saber más de su cuerpo y de su conducta. Cuando se conoce, se puede comprender, y se puede valorar y respetar. Esta labor de conocerse no acaba: "Conócete a tí mismo", cada día con más profundidad.



REFLEXION

A partir de lo que leíste responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué importancia tiene la salud mental?
2. En caso de problemas como la depresión ¿qué debes hacer?
3. ¿Cómo influye lo que piensas en tu salud mental?
4. ¿Por qué evitar el consumo de drogas y alcohol?

**Trabajo elaborado con la colaboración gráfica
de María E. Montaña**